RECOVERY TOOLBOX

COLOFON

Deze toolbox is een instrument dat zorgverleners helpt bij het destigmatiseren van psychische kwetsbaarheid.

Auteur:
Jesaja Senones — Orthopedagogie, UCLL
Met inhoudelijke begeleiding en feedback van Bethanië GGZ en UCLL.

Ontwikkeling & Herziening:
Oorspronkelijke ontwikkeling: 2015
Herwerking & actuele versie: 20 maart 2026

Licentie:
Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-SA 4.0)

Tenzij anders vermeld berusten de auteursrechten op de teksten, structuur en uitgewerkte activiteiten bij Jesaja Senones.

Datum publicatie: 18/03/2026
Orcid iD: 0009-0005-3553-666X

OVERZICHTSKAART

De onderstaande tabel geeft een overzicht van de activiteiten in de toolbox, inclusief thema, duur, en geschikte groepsgrootte.

Activiteit	**Thema**	**Duur**	**Deelnemers**
Circle of Trust	Ervaring Delen	70-130 min	8-20 personen
Movie Time	Verbinding & Vertrouwen	140-280 min	3-15 personen
Schip van Theseus	Samen Beslissen	100-180 min	5-7 personen

CONCEPT

Herstelgerichte zorg vertrekt vanuit de overtuiging dat ondersteuning pas echt kwaliteitsvol wordt wanneer mensen met verschillende perspectieven samen ruimte krijgen om mee vorm te geven aan het proces. Wanneer hulpverleners, ervaringsdeskundigen en cliënten elkaar ontmoeten in gelijkwaardigheid, ontstaat er ruimte voor meer verbinding, wederzijds begrip en gedragen besluitvorming.

Vanuit die visie is deze activiteitenwaaier ontstaan. De waaier bevat methodieken die zonder uitgebreide opleiding inzetbaar zijn en die ontworpen zijn om gelijkwaardigheid, herkenning en dialoog te stimuleren. Elke activiteit vertrekt vanuit een herstelthema en is bruikbaar in uiteenlopende contexten, zoals groepssessies, individuele begeleiding, teamoverleg of workshops.

Wat al deze werkvormen verbindt, is hun uitnodigende karakter en hun focus op herstel. Ze maken zichtbaar dat elke ervaring telt, en dat echte ondersteuning groeit wanneer mensen mogen meedenken, meevoelen en meebouwen.

METHODIEK

Elke methodiek binnen deze waaier is gebaseerd op bestaande kaders, concepten of praktijkervaringen. Hieronder lichten we per activiteit toe welke theoretische en praktische bronnen gebruikt zijn om de methodiek op te bouwen.

Circle of Trust steunt op de methodiek van Dr. Peggy McIntosh (1989) die gericht is op het zichtbaar maken van gedeelde kwetsbaarheid. Door een fysiek participatieve werkvorm leren deelnemers dat ze niet alleen staan in hun ervaringen.

Movie Time combineert het Circumplex Model of Affect van James A. Russell met de principes van filmtherapie. De intensiteitsschaal maakt het mogelijk om vooraf en achteraf het emotionele bereik van de gekozen film te duiden. Organisaties zoals Overstap vzw hebben praktijkervaring met het inzetten van film in zorgcontexten.

Schip van Theseus vertrekt vanuit een filosofische insteek rond identiteit. Gebaseerd op het klassieke werk van Plutarchus en het Johari-venster van Luft & Ingham, wordt deelnemers gevraagd na te denken over wie ze zijn, hoe ze zichzelf zien en hoe anderen hen zien. Deze methodiek is geïnspireerd door bronnen uit de filosofie en zelfreflectieve modellen.

De gekozen bronnen en modellen garanderen dat elke activiteit inhoudelijk stevig verankerd is en relevant is binnen herstelgericht en participatief werken.

GEBRUIKERSAANWIJZING

Voor het gebruik van deze activiteiten is geen specifieke opleiding nodig. Wat wel nodig is, is een basishouding van openheid en respect. De activiteiten zijn bedoeld als praktische tool voor iedereen die herstelgericht aan de slag wil, in uiteenlopende contexten en met diverse groepen: cliënten, ervaringsdeskundigen, familieleden, medewerkers of vrijwilligers.

Elke activiteit nodigt uit tot ontmoeting, reflectie en gedeelde ervaring. Het is belangrijk om vooraf stil te staan bij het doel van de sessie: wil je kennismaking stimuleren, onderlinge verbondenheid versterken, kwetsbaarheid bespreekbaar maken of eerder samen tot een beslissing komen? Afhankelijk daarvan kies je een passende activiteit uit de toolbox. Lees deze aandachtig door en bekijk wat ze vraagt van deelnemers qua betrokkenheid, energie of comfort.

Zorg bij de voorbereiding voor een geschikte ruimte. Denk aan wat de activiteit ondersteunt: schrijf- of tekenmateriaal, gesprekskaartjes, een klok of

timer, of iets om een warme sfeer te creëren. Voorzie eventueel iets te drinken of een kleine snack als dat past binnen de setting.

Sommige methodieken nodigen uit tot praten, andere tot doen of ervaren. Volg het stappenplan, maar laat ruimte voor flexibiliteit. Jij als begeleider hebt een faciliterende rol: je schept de ruimte, houdt het tempo in de gaten en zorgt dat iedereen zich veilig voelt. Vraag af en toe of het tempo nog klopt, of er nood is aan pauze, en wees alert op signalen van overbelasting of terugtrekking.

Na afloop van de activiteit is het belangrijk om ruimte te maken voor nabespreking. Gebruik hierbij de bijgeleverde reflectievragen of nodig deelnemers uit om hun ervaring creatief te verwerken. Denk aan tekenen, schrijven of het delen van een metafoor. Wat gedeeld wordt, moet gerespecteerd worden in stilte of met een eenvoudige erkenning.

INVENTARIS

De activiteitenwaaier bevat:

- 3 Methodiekkaarten verdeeld over drie thematische secties: Verbinding & Vertrouwen, Ervaring Delen en Samen Beslissen.
- Een beknopte handleiding met tips voor het faciliteren van sessies en het bieden van gepaste nazorg.
- Een intensiteitsschaal (Movie Time).

LUISTER EN GESPREKTIPS

Luisteren is misschien wel de krachtigste handeling binnen herstelgericht werken. In een omgeving waar mensen zich kwetsbaar opstellen, vrijwillig of aarzelend, is het luisteren zonder oordeel een daad van erkenning. Het maakt ruimte voor herstel, zelfs zonder woorden van troost of advies.

Een goede begeleider of gesprekspartner stelt zich open, niet om te begrijpen met het hoofd, maar om aan te voelen met het hart. Dit vraagt om een houding van nieuwsgierigheid, traagheid en respect. Laat mensen uitpraten. Wacht ook na hun laatste woord nog even, voor je reageert, soms komt het echte verhaal pas ná de stilte. Onderbreek niet met oplossingen, verklaringen of eigen ervaringen. Soms is de grootste steun gewoon: blijven zitten, blijven luisteren, blijven aanwezig.

Stel vragen die openen in plaats van sluiten. Vragen die beginnen met "Wat…", "Hoe…" of "Waar…" helpen om iemands ervaring te verkennen. Vermijd waarom-vragen, want die kunnen snel voelen als oordeel of psychologische analyse. Een vraag als "Wat gaf je kracht op dat moment?" nodigt uit tot zelfreflectie zonder druk. En als iemand even stilvalt of niets wil zeggen, laat dat dan ook gebeuren. Niet elke stilte hoeft gevuld.

Stiltes mogen en moeten bestaan. Ze zijn geen leegte, maar ruimte. Ruimte om te voelen, te ademen, te verwerken. Zeg gerust aan het begin van het gesprek dat stiltes welkom zijn. En bied alternatieven aan voor wie niet in woorden wil of kan delen: tekenen, een symbool kiezen, iets aanwijzen, of zelfs een kleine beweging maken. Herstel kent vele talen.

Tot slot: wees bewust van je eigen reacties. Een knik, een glimlach of eenvoudigweg "dank je" is vaak voldoende. Vermijd interpretaties of adviezen, tenzij hier expliciet om gevraagd wordt. In dit werk is nabijheid belangrijker dan analyse.

BRONNEN		
Activiteit	**Theoretisch kader**	**Bron**
Movie Time	- Circumplex Model of Affect (intensiteitsschaal) - Methodiek filmtherapie	- James A. Russell (1980) - Overstap vzw
Schip van Theseus	- Plutarchus, *Parallelle Levens* (Lives), biografie van Theseus. - Johari-venster	- Essentiële kennis filosofie (2022) - Filosofie van identiteit Luft & Ingham (1955)
Circle of Trust	- Dr. Peggy McIntosh's cirkelmethodiek	- McIntosh (1989)

CONTACT GEGEVENS

Voor vragen, feedback of interesse in samenwerking kan je terecht bij:

Jesaja Senones
Interdisciplinair gedragskundige
Jesajasenones@outlook.com

Gebruik van deze activiteiten is vrij voor educatieve en niet-commerciële doeleinden.